

Советы музыкального руководителя.

ЗВУКОТЕРАПИЯ

Сила звука целебна для всего живого на земле. При вибрации звуки очень хорошо помогают в профилактике и лечении болезней.

Ниже представлены некоторые лечебные звуки.

Звук самолёта (*при насморке*) – глаза закрыть, руки в стороны, гудим носом, не открывая рта – то сильнее, то тише.

Звук летящего комара (*при болезнях горла*) – ладони на горле. Звеним (з).

Звук летящего жука (*при кашле*) – ладони к груди. Мощное звучание (ж).

Звук (у) способствует *вентиляции лёгких*.

Звук (ю) (*урологические заболевания*) – ладони на почках на спине.

Благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снижает болевые спазмы.

Звуки (а) и (о) способствуют становлению царской *осанки*, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу.

Звук (у) (ладони на макушку) *активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль*.

Звук (в) исправляет неполадки в *нервной системе и спинном мозге*.

Звук (е) – прекрасный *чистильщик организма от различных негативов*. При произнесении, чтобы усилить его воздействие на организм, можно выполнить следующее упражнение – сложить большой и указательный пальцы на обеих руках в колечко и с усилием прижать их друг к другу. А если так делать всеми пальцами поочередно, да ещё сильно надавливать у основания каждого пальца, повышается иммунитет, т.е. способность организма бороться с недугами.

Звук (м) (ладони на желудок) способствует *лучшему усвоению пищи*.

Если *болит голова или испытываете стресс*, можно произносить «АУМ» или «ПЭМ».

Вибрация, исходящая от звуков, уменьшает новообразования опасных клеток, прекращает их рост.